

Ausreichend Schlaf ist wichtig für das Gehirn

- Wie lange sollte man schlafen?
- Kann man auch zu viel schlafen?
- Wie schlafe ich besser ein und durch?
- Was geschieht in den einzelnen Schlafphasen ?
- Welche Umgebung unterstützt den guten Schlaf?
- Welches ist die ideale Schlaftemperatur?
- Welches sind die besten Tipps & Tricks zum Schlafen?